

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



矢島 理弘  
Yajima Norihiro

## ■資格

・CFSC



## ■経歴

- ・元 ダンススタジオ専任講師→現 ピラティスYOGA融合スタジオIR
- ・今までに300名以上のカラダを改善!!

**『DANCE×YOGA×ピラティス×武術』を融合したオリジナルメソッド!**

究極の自重エクササイズでしなやかなカラダをつくります!  
バレエやダンスのパフォーマンスUPや綺麗なカラダを目指す方、  
カラダの柔軟性をUPさせたい方オススメ!

月	火	木	金	土	日
応相談	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談

## ■料金(税込)

※初回限定 ¥3,300/60分ございます!

通常 1回券のみ	30分	60分	90分
	¥3,850	¥6,600	¥9,900

ｼｱ	2名	3名
60分	¥4,400/名 合計¥8,800	¥3,300/名 合計¥9,900

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



**豊田 まどか**  
Toyota Madoka

## ■資格

- ・CFSC
- ・加圧トレーニング



## ■経歴

- ・女性のカラダに合わせた食事とトレーニング指導
- ・機能改善（腰痛・ひざ痛・肩こりなど）
- ・姿勢改善

悪い姿勢が続くと、骨格は崩れていきます。慢性的な身体の不調の原因にも。身体の土台となる骨格の歪みを改善し不調の少ないカラダ作りをサポートいたします。運動しているのに、腰痛やひざ痛がなかなか改善しない方や不調なくレッスン参加したい方、ぜひお声掛けください。

月	火	木	金	土	日
9:45-13	9:45-13	応相談	応相談	—	—

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
45分	¥5,500	¥19,800	¥39,600
60分	¥7,150	¥26,400	¥52,800

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



山田 竜之介  
Yamada Ryunosuke

■資格  
・NSCA-CPT



## ■経歴

- ・ジュニアアスリート・プロ野球選手のカラダづくり指導
- ・オンラインフィットネス事業のプログラム開発
- ・介護福祉施設のセルフエクササイズツール制作

ジックリ丁寧に！確実に！カラダを変化させていきたい方、  
一緒にトレーニングしましょう！！

月	火	木	金	土	日
10-21 (要相談)	10-23 (要相談)	10-23 (要相談)	要相談	10-13 19-22	—

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,300	¥13,200	¥26,400
45分	¥4,950	¥19,800	¥39,600
60分	¥6,600	¥26,400	¥52,800
90分	¥9,900	¥39,600	¥79,200

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



**園部 孝宏**  
Sonobe Takahiro

## ■資格

・NESTA-PFT



## ■経歴

- ・有名アーティストLIVE TOUR2018-2023 帯同トレーナー
- ・某芸能事務所にて専属トレーナーとして、現在も活動中
- ・Fit Are公認ランニングアセスメントスペシャリスト

キレイなカラダも、逞しいカラダも、基礎が大事です！  
基礎を整えて理想のカラダを目指しましょう！

月	火	木	金	土	日
応相談	—	応相談	応相談	—	10-20

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,300	¥12,320	¥23,760
45分	¥4,950	—	—
60分	¥6,600	¥25,080	¥47,520

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



**喜多 智大**  
Kita Tomohiro

## ■資格

・CFSC



## ■経歴

- ・スタジオレッスン指導歴9年
- ・エアロビクス 格闘技系レッスン ヨガなど様々なレッスンを指導
- ・その知識を生かし、皆様の健康な体作りのお手伝いを致します！

インストラクターの経験を活かし、幅広い層への運動処方を行います！楽しくイキキと生活できるカラダを手に入れましょう！！

月	火	木	金	土	日
10:00～ 22:00	—	10:00～ 22:00	10:00～ 22:00	10:00～ 21:00	10:00～ 19:00

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,850	¥14,520	¥27,280
45分	¥5,500	¥20,680	¥39,600
60分	¥7,150	¥26,840	¥51,040

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



**村松 佑一**  
Muramatsu Yuichi

■資格  
・NASM-PES



## ■経歴

- ・1回のトレーニングで必ず変化を実感してもらう事をコンセプトに不調や痛み姿勢の改善を中心により動きやすい身体づくりを得意とします。
- ・フィンスイミング日本代表選手トレーナー
- ・プロスポーツ選手トレーナー(サッカー)
- ・オリンピックメダリストトレーナー(体操)

**調整系は私にお任せください!**

月	火	木	金	土	日
—	10-12	—	10-22	—	—

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,400	¥16,720	¥33,440
45分	¥5,500	¥19,800	¥39,600
60分	¥7,700	¥39,600	¥52,800

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



早川 文崇

Hayakawa Humitaka

## ■資格

・NESTA-PFT



## ■経歴

- プロボクサー歴 8年（現在はライセンス返上）
- フリーウェイト種目をメインに、男性から女性まで幅広い層へオーダーメイド式にボディメイク・シェイプアップ指導を行います

一緒にトレーニングしましょう！！  
お待ちしております！！

月	火	木	金	土	日
応相談	応相談	応相談	応相談	応相談	—

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,300	—	—
45分	¥4,950	—	—
60分	¥6,600	—	—

# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



**殖栗 剛志**  
Ueguri Takeshi

## ■資格

- ・NSCA-CPT
- ・NSCA-CSCS



ヒザ・腰痛・肩こり  
**痛みケア**も  
お任せください!

## ■経歴

- ・TIPNESSアカデミー講師
- ・TIPNESS人気No1 パーソナルトレーナー
- ・オリンピック代表選手トレーナー
- ・プロアスリートトレーナー / ・ミスジャパンファイナリストトレーナー

痛みのケア、綺麗な身体づくり、スポーツパフォーマンスの為のトレーニング全てを包括的に行います。ティップネストレーナーの育成講師も行っております! 是非お気軽にお声掛けください。

月	火	木	金	土	日
—	要相談	—	—	—	—

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,630	¥14,520	¥29,040
60分	¥7,260	¥29,404	¥58,080



# ティップネス南行徳パーソナルトレーナー



## Asami

### ■資格

NESTA PFT  
(TIPNESSプログラム)  
オリエンタルヨガ  
HULAHULA  
BIGDANCE

### ■経歴

2008年ティップネス入社。  
スタジオインストラクターからパーソナルトレーナーと、幅を広げて活動中。

スタイルアップ、筋力アップ、機能改善が得意です。  
美しく気持ちよく動かせる体作りをお手伝いします。

月	水	木	金	土	日
-	-	-	14:50- 16:00	-	-

### ■料金(税込)

	1回券
30分	¥3,630
45分	¥5,500
60分	¥7,260

# スイム パーソナルトレーナー



**麻生 剛弘**  
Asou Yoshihiro

## ■経歴

日本水泳連盟公認コーチ  
フィンスイミング日本代表 日本記録保持者  
競泳日本選手権リオオリンピック準決勝進出  
競泳日本選手権(25m)8位入賞

水泳を通して楽しく自分の可能性に挑戦しませんか？  
私も現役選手として日々挑戦中です。  
現役選手だからこそ伝えられる新鮮な情報が売りです！  
プールでおまちしています！

月	火	木	金	土	日
—	—	10-15	—	—	10-15

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,180	—	—
60分	¥8,250	—	—
ビデオ撮影 オプション	¥550	—	—

# スイム パーソナルトレーナー



**綿野 秀則**  
Watano Hidenori

■経歴 指導歴  
水泳歴 47年 指導歴 34年  
VIEWゴーグル アンバサダー  
日本語教師  
ふぐ調理師免許

水の中での身体の使い方は、陸上と違ってちょっとしたコツが必要になってきます。実際に思い描いている水泳の動きや、イメージと全く違ってくるのでそのコツを少しでもお伝えできればなと思います。そこを知ることによって今までの泳ぎとは別のものになり、楽に長く泳げるようになりスピードも増してきますよ！

月	火	木	金	土	日
—	応相談	—	応相談	—	応相談

## ■料金(税込)

時間	1回券	時間	1回券
30分	¥4,950	75分	¥11,330
45分	¥6,930	90分	¥13,200
60分	¥8,910	※シェアパーソナル2名も承ります	

# スイム パーソナルトレーナー



新 玲子

Atarashi Akiko

■経歴

水泳指導歴 25年

ティップネスコーチ歴20年  
(ベビー、キッズ、ジュニア)

初心者～泳力UPします！

いつまでも健康で快適に過ごせる為の身体作りお手伝いします。  
水泳の楽しさ、泳力UP身体の痛み解消・体力UP  
一緒にステップアップしていきましょう。

月	火	木	金	土	日
11:30-13:00	—	12-15	12-15	16-18	13-14

■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,400	—	—
45分	¥5,500	—	—
60分	¥7,150	—	—
シェアパーソナル60分	¥10,725	—	—

# スイム パーソナルトレーナー



**名倉 和希**  
Nagura Kazuki

■経歴

・競泳

ロンドンオリンピック派遣選考会5位

FINAワールドカップ東京大会 6位

・トライアスロン

九十九里トライアスロン大会 年代別2位

■指導歴 6年

泳ぎの悩み解決します！

初心者の方から上級者の方まで個々の悩みに合わせた  
アドバイスをさせていただきます。

ぜひ、上達のためのヒントをお持ち帰りください！

トライアスロンコーチとして火曜の朝でも指導中です！

月	火	木	金	土	日
—	11:00-12:30 14:00-15:00	応相談	—	—	—

■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,400	—	—
45分	¥6,600	—	—
60分	¥8,800	—	—

# スイム パーソナルトレーナー



**田村 菜々香**  
Tamura Nanaka

■経歴

2007年日本選手権100m200m平泳ぎ優勝  
元世界水泳日本代表

■指導歴

10年 キッズ、成人クラス担当経験あり

我流で泳げるようになったけど基礎を知りたい方、  
今よりもっと楽に速く泳ぎたい方などのスキルアップを  
目的とした指導を行います！  
細かい部分もアドバイスさせていただきますので、  
今よりさらに上達したい方は是非お声がけください！

月	火	木	金	土	日
11:15-12:30 14:15-15:00	—	—	—	—	—

■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,070	—	—
45分	¥5,940	—	—
60分	¥7,700	—	—